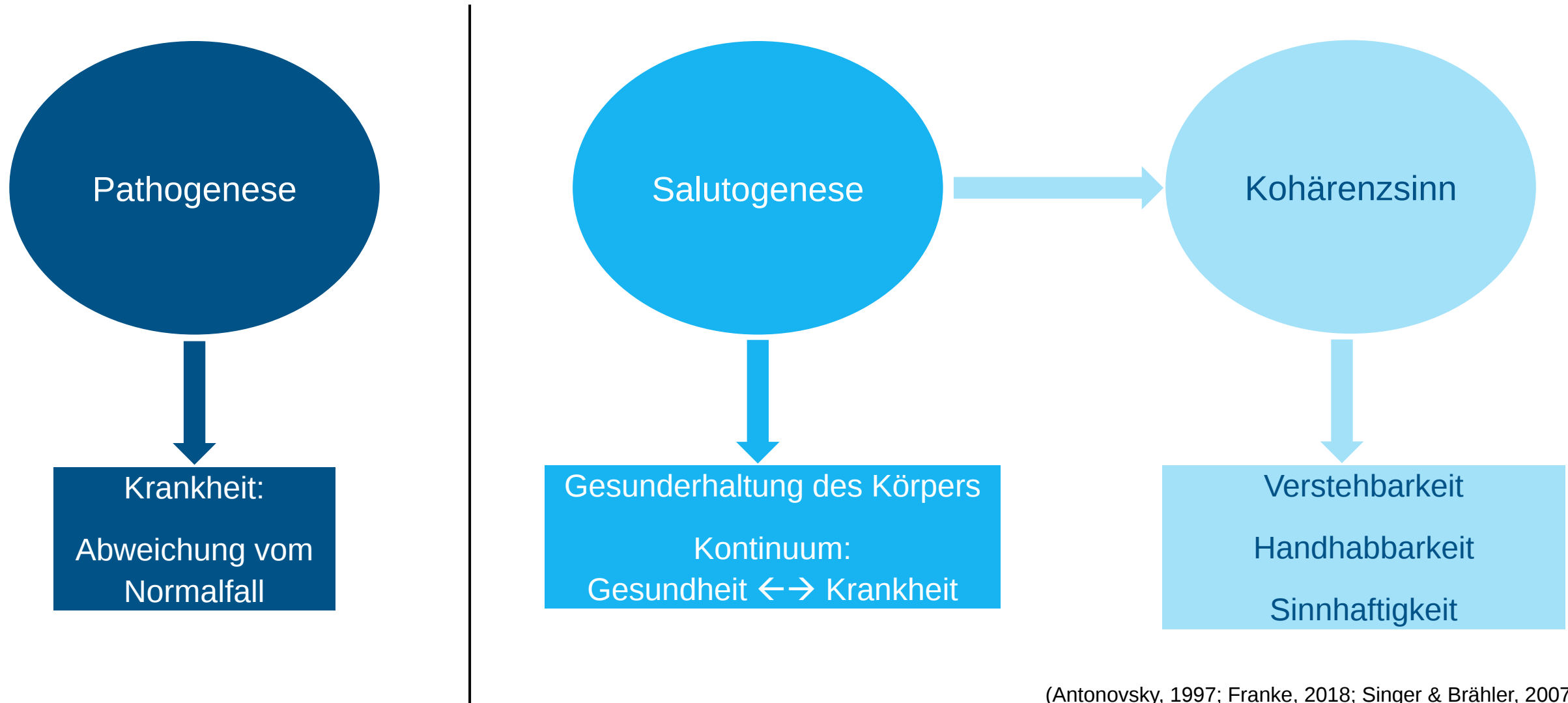


Der Zusammenhang zwischen Kohärenzsinn und der Burn-Out-Neigung bei Lehrkräften

Regina Lutz, Hans Drexler, Elisabeth Wischlitzki

- 2020: Zunahme von Krankheitstagen, die auf psychische Erkrankungen zurückzuführen sind.
- Situation der Lehrkräfte:
 - Distanz- und Wechselunterricht
 - Fließender Übergang von Privat- und Berufsleben
 - Fehlende soziale Kontakte
- Hohe Belastung und Beanspruchung von Lehrkräften zu beobachten.

(Die Techniker, 2021; Marschall et al., 2021; Hansen et al., 2020; Lösch, 2021)



(Antonovsky, 1997; Franke, 2018; Singer & Brähler, 2007)

Positive Zusammenhänge mit

- Wohlbefinden
- Psychischer Gesundheit



Negative Zusammenhänge mit

- Depressivität
- Stresserleben

Forschungsfrage:

Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Kohärenzsinn und der Burn-Out-Neigung bei Lehrkräften in Deutschland?

(Antonovsky, 1993; Carmel et al., 1991; Eriksson & Lindström, 2006; Carstens & Spangenberg, 1997; Roth & Ekblad, 2006)

- Deutschlandweite Querschnittsuntersuchung bei Lehrkräften
- Online-Befragung über die LimeSurvey-Plattform
- Erhebungszeitraum: Juni 2020 – Februar 2021
- $n = 532$
- Operationalisierung: SOC-L9 und OLBI
- Auswertung mit R-Studio
- Korrelations- und Regressionsanalysen

SOC-L9: Kurzskala Kohärenzgefühl

Beispielitems:

- Wie oft sind Ihre Gefühle und Gedanken ganz durcheinander?
sehr oft (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) sehr selten oder nie
- Wenn Sie an Schwierigkeiten denken, denen Sie bei wichtigen Dingen im Leben wohl begegnen werden, haben Sie das Gefühl, dass...
es Ihnen immer gelingen wird, (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) Sie es nicht schaffen werden,
die Schwierigkeiten zu überwinden die Schwierigkeiten zu überwinden
- Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie im täglichen Leben tun, wenig Sinn haben?
sehr oft (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) sehr selten oder nie

(Singer & Brähler, 2007)

Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)

2 Dimensionen: Exhaustion und Disengagement

Beispielitems:

- Es gibt Tage, an denen ich mich schon vor der Arbeit müde fühle.
- Mit der Zeit verliert man die innere Beziehung zur eigenen Arbeit.

4-stufige Likert-Skala:

- 1 (völlig unzutreffend)
- 2 (eher unzutreffend)
- 3 (eher zutreffend)
- 4 (völlig zutreffend)

(Demerouti et al., 2003)

- Geschlecht:
 - 25% männlich ($n = 115$)
 - 74,57% weiblich ($n = 343$)
 - 0,43% divers ($n = 2$)
- Durchschnittliches Alter: 45,6 Jahre ($SD = 10,57$, $Md = 46$, Range: 24 – 66 Jahre)

Tabelle 1

Mittelwerte, Standardabweichungen und Korrelationen mit Konfidenzintervallen

Variable	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. Burn-Out	2.36	0.53			
2. Verstehbarkeit	4.86	1.35	-.52** [-.61, -.43]		
3. Handhabbarkeit	5.12	1.18	-.54** [-.62, -.45]	.58** [.49, .66]	
4. Sinnhaftigkeit	5.27	1.13	-.66** [-.73, -.59]	.55** [.46, .63]	.73** [.66, .78]

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Tabelle 2

Ergebnisse der Regressionsanalyse mit Burn-Out als Kriterium

Prädiktor	<i>p</i>	<i>beta</i>	Fit
Verstehbarkeit	0.000268***	-0.22	$R^2 = .475^{**}$ $R^2_{adj.} = .469^{**}$
Handhabbarkeit	0.541460	-0.04	
Sinnhaftigkeit	0.000000000000231***	-0.51	

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

- Subjektives Bild durch Selbsteinschätzung der befragten Lehrkräfte
- Bias durch Corona-Krise?
- Wirkrichtung:
 - Kohärenzsinn → Burn-Out
oder
 - Burn-Out → Kohärenzsinn?
- Genauere Prüfung für Personen mit höherer Burn-Out-Neigung
- Keine signifikanten, regressionsanalytischen Effekte von Handhabbarkeit auf Burn-Out-Neigung → Erklärungsansatz

- Je höher der Kohärenzsinn, desto niedriger die Burn-Out-Neigung bei Lehrkräften.
- Regressionsanalytisch zeigt die Dimension Sinnhaftigkeit den stärksten Einfluss.
- Einsatz von gezielten Interventionen zur Stärkung der verschiedenen Dimensionen für Lehrerinnen und Lehrer.
- Interventionen z.B. im Bereich der Psychoedukation
→ Bewältigung von Belastungen im Berufsalltag der Lehrkräfte

- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725–733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z)
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit* (N. Schulte, Übers.). Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis: Band 36. dgvt Verlag. <http://d-nb.info/952269910/04>
- Carstens, J. A. & Spangenberg, J. J. (1997). Major depression: a breakdown in sense of coherence? *Psychological reports*, 80(3 Pt 2), 1211–1220. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.80.3c.1211>
- Die Techniker (Hrsg.). (2021). *Gesundheitsreport 2021 - Arbeitsunfähigkeiten*. Hamburg. <https://www.tk.de/resource/blob/2110096/11c10b8be736a0f2b70e40c01cadba63/2021-tk-gesundheitsreport-data.pdf>
- Eriksson, M. & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(5), 376–381. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616>
- Franke, A. (2018). Salutogenetische Perspektive. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention* (S. 878–882). https://leitbegriffe.bzga.de/fileadmin/user_upload/leitbegriffe/e-Books/E-Book_Leitbegriffe_2018_08.pdf
- Hansen, J., Klusmann, U. & Hanewinkel, R. (2020). *Stimmungsbild: Lehrergesundheit in der Corona-Pandemie: Befragung zur Lehrergesundheit 2020*. Kiel.
- Lösch, R. (2021). *Lehrergesundheit: Daten, Fakten, Gesundheitsangebote*. https://www.re-source-lehrergesundheit.de/files/2021/08/lehrergesundheit-magazin-2021_final.pdf
- Marschall, J., Hildebrandt, S., Gerb, J. & Nolting, H.-D. (2021). *Gesundheitsreport 2021: Coronakrise und Digitalisierung*. Hamburg. DAK.
- Roth, G. & Ekblad, S. (2006). A longitudinal perspective on depression and sense of coherence in a sample of mass-evacuated adults from Kosovo. *The Journal of nervous and mental disease*, 194(5), 378–381. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000217882.70120.38>
- Singer, S. & Brähler, E. (2007). *Die »Sense of Coherence Scale«: Testhandbuch zur deutschen Version* (1. Aufl.). Vandenhoeck Ruprecht. <http://gbv.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=1719327>

Vielen Dank!

Kontakt:

Regina Lutz M.Sc.

Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Schillerstraße 29
91054 Erlangen

regina.lutz@fau.de

<https://regina-lutz.de>